**Кинезитерапевтические упражнения**

**«Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**«Кулак**—**ребро**—**ладонь».** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак— ребро — ладонь).

**«Звонок».** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

**«Ребро**—**ладонь».** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

**«Домик».** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**«Лезгинка».** Левую руку сожмите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонталь­ном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6—8 раз.

**«Счет».** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет **«1, 1—2, 1—2—3** и т. д.».

**«Подъемный кран-1».** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальца­ми возьмите карандаше со стола, приподнимите и опус­тите его. Сделайте то же левой рукой.

**«Подъемный кран-2».** Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

**«Карусель».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

**«Снеговик».** В положении стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат, как лужица воды.

**«Рожицы».** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

**«Умывание лица».** Приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

**«Змейка-1».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**«Змейка-2».** Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по часовой стрелке и против (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.

**«Ухо** — **нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

**«Лесоруб».** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое проделайте с другой рукой.

**«Лотос».** Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении — вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.

**«Клоун».** Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.

**«Непослушный язык».** Движения языком в разные стороны, выгибание языка, сжимание и разжимание языка, свертывание в трубочку.

**«Волшебник».** Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

**«Фокусник».** Ребенок закрывает глаза. Инструкция: Попробуй опознать небольшой предмет, который дадут тебе в руку (ключ, пуговица, скрепка и т. д.). Другой рукой нарисуй его на бумаге (промаши в воздухе)».

МАДОУ детский сад №63

**Памятка для родителей**

**Здоровьесберегающие технологии для детей и их родителей.**

**«Кинезитерапевтические упражнения».**

*Составитель:*

*учитель – логопед*

*Насон Ирина*

*Игоревна*